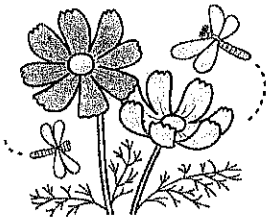
給食だより



やっと暑さも落ち着いて秋本番ですね！寒暖差もあるので体調を崩しやすい時期でもあります。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」いろいろな秋がありますが皆さんはどの秋がすきですか？給食にも旬の食材を取り入れています。



三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食３：昼食３：間食１：夕食３の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、１日を元気に過ごすことができるでしょう。
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもありますす。100 ～200kcal を目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、１食につき各食品群から２種類以上選ぶようにして、１日で 30 品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

成長に必要な 栄養素

３～５歳児の１日のエネルギー量は、1250 ～1300kcal が目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。





秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。